

## 2 Kravspesifikasjon Rammeavtale kurs- og konferansetjenester – pkt. 2.5.5

Vrådal er en helårsdestinasjon med et godt innlandsklima, rik natur og mange aktivitetsmuligheter. Her er det muligheter for trening, turgåing, teambuildingsaktiviteter og hyggelige opplevelser i vakre og historiske omgivelser.



Innendørsaktiviteter:	Utendørsaktiviteter:
Svømmebasseng med Sauna	M/S Fram – Seilas med vår Veteranbåt fra 1908. Om bord i båten er det også mulig å spise lunsj som for eksempel spekemat, reker etc.
Biljard	Stabburet - Norges minste vertshus. Gløggservering i den sorte gryte
Bordtennis	Sykkelutleie, akekonkurranse med hesteskokasting og tandemskigåing, rebusløype med felles avslutning og premieutdeling i stabburet. Kan kombineres med grilling av pinnebrød eller pølser over bålpannen.
Lekerom	Mulig for leie av kano, robåt og pedalbåter
Kino	Egen sandstrand
Karaoke i Skjusstasjonen Pub	Fjellklatring
Bibliotek	Vandre løyper med kart over løyper og fjellområder til flotte Venelifjell, Hægefjell og Roholdtsfjell. Mulighet for guidet tur.
Massasjetilbud	Beachvolleyballbane
Quiz / Kahoot	Klatretårn ved vårt sommerland/strand
Vinsmaking i vinkjeller	Vrådal Golfbane
Historiefortelling i peisestuen	Vrådal Panorama Skisenter
Gourmetaften i bestemorstuen	Vrådal Panorama toppen med langrennsløyper
	Sølvsmidtunet



## Teambuildingsaktiviteter

I samarbeid med vår aktivtør kan vi tilby ulike aktiviteter for små og store grupper. Noen populære aktiviteter kan nevnes:

### Team-Rep øvelse:

En meget god teambyggende aktivitet. Vi deler dere da inn i mindre grupper som får med seg hver sin aktivtør på en 2 timers aktivitetsrunde med ulike problemposter. Aktivitetene i seg selv er morsomme og inspirerende så vel som utfordrende. Men i tillegg til å være morsomt, så blir det en meget god bevisstgjøring og noen a-ha opplevelser på hvordan man fungerer i og som et lag. Varighet 2 timer + ironisk og morsom gjennomgang av det hele med oppsummering (1/2 time).

### UL (Ulympiske Leker):

En ren morsom aktivitet som ikke må forveksles med OL – dette er ikke fullt like sportslig!! Det blir en del øvelser man garantert ikke har vært så mye borte i før "Hur bredt har ni hoppat??" Vi deler inn i mindre lag som konkurrerer mot hverandre i tvekamper. Alle UL avsluttes selvsagt med Paralympics gåstol for svaksynte er en slager. Varighet ca. 2 timer.

59,3`nord: En skreddersydd aktivitet, hvor man lagvis får oppgaver å løse

Robinson: Gjerne på en av de mange øyene i Nisser – hvilket lag ville klart seg best om de strande på en øde øy?

Skreddersydde løsninger: Vi kan fint lage vår egen base-camp i skogen, hvor både aktiviteter, mat, musiker og evt. et avsluttende telt-arrangement utover kvelden er på programmet – her er det bare budsjettet som evt. setter begrensninger.

